

学校编号: 10384

分类号_____密级_____

学 号: 200005021

UDC_____

厦 门 大 学
硕 士 学 位 论 文

道教养生思想方法研究

On Taoist Ways To Stay Healthy

李 文 波

指导教师姓名: 盖建民 教授

专 业 名 称: 中 国 哲 学

论文提交时间: 2004 年 5 月

论文答辩时间: 2004 年 5 月

学位授予日期: 2004 年 6 月

答辩委员会主席: _____

评 阅 人: _____

2004 年 5 月

厦门大学学位论文原创性声明

兹呈交的学位论文，是本人在导师指导下独立完成的研究成果。本人在论文写作中参考的其他个人或集体的研究成果，均在文中以明确方式标明。本人依法享有和承担由此论文而产生的权利和责任。

声明人（签名）：

年 月 日

内 容 摘 要

道教养生方法论系基于从古至今先贤们累积下来的养生思想与具体操作方法予以条理化 and 系统化, 试图从庞杂的典籍及史料中, 汲取实际有用的部分, 体悟先人们生活的智能与哲理, 使现代人能以古贯今及有能力及智能来处理周遭的事。有鉴于历来养生书籍多重于具体养生成就方面, 本文欲通过研究将养生思想方法及背后的哲理予以一贯之, 得以进入古代的养生思想并应用于现代。全文共分三部分:

第一部分: 整理养生历史的演进及其所包含的内容, 包含养生的学说、主要类型、重要文献、及各代养生名家的方法。试图从庞大的文献资料中, 整理出历代重要的养生方法, 并从此线索, 提炼出养生方法的指导思想, 并将此思想予以条理化、逻辑化, 以做为养生思想方法的内容和基础。

第二部分: 整理历代道家养生思想和方法, 从复杂的学说和各门派之言, 统一其立论之说皆出于“道”, 笔者试图以此为道教养生思想方法的基础学说, 以说明养生的思想与方法之间的联系, 阴阳动静变化, 及人如何法天之行达到养生的目的。

第三部分: 从经典文献中疏理道家养生的具体代表功法, 并以道家哲学为其指导思想, 分析并介绍各种道家养生功法, 以作为养生方法论的具体内容。经由养生思想、方法及哲理, 试图建立对道教养生的正确认识, 以科学的态度和研究精神, 对所有已归纳整理的道教养生思想和方法进行辨证及系统化, 内容包括养生方法的生命观、宇宙观、天人合一观、修炼观。试图从条理化的道教养生思想方法研究中, 建立一条可经辩证和符合科学精神, 让现代人可轻易自我养生的正确思想方法, 并为人类的身心健康和心灵自由作出积极贡献。

关键词: 道教; 养生; 思想方法

Abstract

Taoist Ways To Stay Healthy is based upon the accumulated sage thoughts and actual practice of our forefathers, trying to extract the practically useful parts of their wisdom and philosophy and endeavoring to systemizing them into concrete guidelines. The objective is to the benefit of modern people that they may consult the above mentioned resource and then be able to cope with affairs around them well. Owing to the facts that most homologous books laid emphases upon accomplishments of be healthy, this book intends otherwise to make researches on the philosophy beyond. There are five chapters as follows.

Chapter one - To induce the evolutionary history and contents thereof, including theorems, major categories, important documents and personal practices of masters of the past; and to compile important methods in all times out of piles of documents, so as to extract accordingly guiding thoughts, systems, and logic therein, so as to lay out criteria and bases for later discussions on staying healthy.

Chapter two - To integrate thoughts, methods and theories of masters of all schools in all times, and to conclude all theories under Tao(the Way) - masters in the past generally categorize their knowledge into schools as follows: (A)Tao, (B)Breath, (C)...of Lao-tsu, (D)Ying-Yan & The Five Elements, (E)Meteorology, (F)Aortas & Tendons, (G)Chou-I, and (H)Strength & Breath & Spirit, with a view to elaborating upon the connections between thoughts and methods, the variations among Ying-Yans and Motions, and the way how the commons achieve the goal of staying healthy by way of following the Heaven.

Chapter three - To introduce and elaborate in accordance with Taoism on specific successful methods recorded in the classics and documents, and to establish concrete materials for The Ways Of Staying Healthy. To set up a scientific set of methodology of staying healthy in virtue of the thoughts, methods and philosophical theorems, and of differentiation and systemization of all induced Taoist methods, contents of which include philosophy of life, philosophy of the universe, theorems of making Heaven and man combined together, and theorems of refining man. To corroborate an easy avenue for modern people to stay healthy, out of the scientific set of methodology mentioned above, and to positively contribute to man's

physical health and spiritual serenity.

Key words: Daoist; Stay Healthy; Thinking ways.

厦门大学博硕士论文摘要库

目 录

中英文摘要

绪论	1
第一章 道教养生术的历史脉络	8
第一节 道教养生历史的渊源	8
第二节 道教养生术的兴起	14
第三节 道教养生的进一步发展	18
第二章 道教养生的基本思想方法	21
第一节 养生主要类型	21
第二节 道教养生的基本思想方法	39
第三章 道教养生思想方法的现代意义	49
第一节 道教养生思想方法的合理内核	49
第二节 道教养生思想方法与现代生活	51
参考文献	55
后记	57

Contents

Abstract

Introduction..... 1

Chapter One The History of Taoist stay healthy.....8

I The paternity of Taoism regimen.....8

II The rise of Taoism regimen.....14

III The development of Taoism regimen.....18

Chapter Two The philosophical component on Taoist ways to stay healthy..... 21

I The fundermental type of taoist stay healthy.....21

II The philosophical component on Taoist ways to stay healthy.....39

Chapter Three The modern thinking and method of Taoism regimen..... 49

I The streamline content of Taoism regimen.....49

II The methods of Taoism regimen and modern social life.....51

Bibliography.....55

Postscript..... 57

厦门大学博硕士论文摘要库

绪 论

“养生”一词始见于《庄子·内篇》。所谓“养”，就是保养、培养、护养的意思；所谓“生”就是生命、生存、生长的意思。“养生”就是根据生命发展的规律，配合自然环境的变化，以达到保养身、增进智能、延长寿命为目的的科学理论和方法。它讲的是锻炼内气和道德修养的功夫，是我们的先民在长期的生活实践中，记录和总结生命经验的结果。

人们亦从周遭的动物模仿其长生之法。《庄子·刻意》中记载：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，此导引之士，养形之人，…彭祖寿考者之所好也。”^①人们又发现，在寒冷之时或紧张工作之后，轻松的神展肢体和手舞足蹈，可以很快恢复疲劳，达到调形调神的功用。《吕氏春秋·古乐》中记载：“昔阴康之始，阴为滯状而湛积，水道壅塞，不行其源，民气郁瘀而滯着，筋骨瑟索不达，故作舞以宣导之。”^②模仿动物舞蹈，即是最早的动功。而养生的产生因地理气候而有异。南方天气炎热，稍稍动一下就会出汗，引起烦躁或疲劳，南方人就学习龟、蛇等动物的养生方式，倡导人的生命在于静，俗语说：“心静自然凉”，凉快则清爽，人就感到舒服。僧人慧能之所以能在南方传播禅宗，就是因为禅定的特征是以静为主的练习修行方法，颇适合南方人的身体与气候之间的现状，具有一定的社会基础和环境因素。北方气候寒冷，身体易因冷而僵硬，气血不通。北方人从观察善动动物的动作中，发现并总结出“生命在于运动”的道理，透过长期的观察和模仿，结合身体而创造动功。中原地区的气候四季分明，时冷时热。中原人便自然地受到南、北方人民的影响，结合中原本地的实际状况，发明了一种动静结合的练功方法。明清以来的太极拳源于中原民间，正是一种动静合一功法的典型代表。养生从思想上去看，亦是先人哲学观念的发挥和运用。先哲认为上天创造了人，天人一体，天人合一。人应当崇尚天道，顺天而行，以得以与天齐寿。俞琰撰《周易参同契发挥》：“古之修丹者，仰以观天文，俯以察地理，中以稽于人心，于是虚吾心，运吾神，回天转地轴，上应河汉之昭回，下应海潮之升降，天地虽大，造化虽妙，而其日月星辰之着明，五行八卦之环列，皆为吾辍入一身之中，或为吾之鼎器，或为吾之药物，或为吾之火候。返身而观，三才皆备于我，盖未尝外吾身而求之他也。”^③所以道教养生学的基本目标是通过德智体的自我修习锻炼，达到心灵净化、气

① 张耿光译：《白话庄子》，台北：地球出版社 1994 年版，第 123 页

② 刘文忠译注：《吕氏春秋》，台北：锦绣出版社 1993 年版，第 105 页

③ 俞琰撰：《周易参同契发挥》，《道藏》本。

血通畅,延命益寿、开发潜能,以做到性命双修。而其最高层次是人与自然达到高度统一和谐,相互融合与开放,进行物质、能量、信息的交流,这就叫“天人合一”。道教养生源于对生活的实践又接受实践的考验。我们的祖先朴素的宇宙整体观,在没有科学工具的古代,通过对养生的追求克服恶劣的生活环境,通过养生锻炼把人的潜能发挥到极致,运用自身的器官从实践中来了解客观环境及生存之道,并不断的实践和检验,并将宇宙万物与自我相结合,做系统化的认识,并反过来指导实践。进而创造了道教养生文化。

道教养生及医学研究是近 20 年道教研究比较活跃的一个领域,取得的成果也较丰富。让我们就道教医学养生进行一个简要回顾。

首先,关于道教医学概念的内涵与外延。丁贻庄定义为:“道教为追求长生成仙,继承和汲取中国传统医学的成果,在内修外养过程中,积累的医药学养生知识和技术。它包括服食、外丹、内丹、导引以及带有巫医色彩的仙丹灵药和符咒等,与中国的传统医学既有联系又有区别,其医学和药物学的精华,为中国医药学的组成部分。”^①盖建民比较分析了国内外几种流行的定义与说法,提出了自己的见解:“道教医学是一种宗教医学,作为宗教与科学互动的产物,它是道教徒围绕其宗教信仰、教义和目的,为了解决其生与死这类宗教基本问题,在与传统医学相互交融过程中逐步发展起来的一种特殊体系,也是一门带有鲜明道教色彩的中华传统医学流派。”^②他进一步探讨归纳了道教医学存在的四大特点:一,道教医学在性质上属于宗教医学的范畴,它不同于一般的医学分支,带有明显的宗教神学特征;二,道教医学在内容与形式上具有包罗宏富、多样性的特征。它与传统医学在基础理论和临床治疗手段上既有相同之外,也有相异之点;三,道教医学具有精华与糟粕同在、科学与玄秘共存的双重性;四,道教医学模式是一种熔生理治疗、心理治疗、社会治疗和信仰治疗为一炉的综合性医学模式,建立在道教宇宙论、人天观和身心观基础之上。^③

其次,关于道教与医学的关系。魏启鹏探讨了《太平经》与东汉医学的关系《〈太平经〉与东汉医学》(《世界宗教研究》1981年第1期),郭起华发表了《从葛洪和陶弘景看道教对古代医学的影响》(《世界宗教研究》1982年第1期),钟肇鹏探讨了《道教与医学养生关系》(《世界宗教研究》1987年第1期)、金棣的《东汉道教的救世说与医学》(《世界宗教研究》1989年第1期)从宇宙论、治国论和治身理论三个角度考察了早期道教救世说与医学的联系;其它文章还有丁贻庄《道教与医学》(《大自然探索》1988年第4期)、

① 《中国大百科全书·宗教卷》,中国大百科全书出版社,1988年版,第73页。

② 盖建民:《道教医学概念辨析》,《宗教学研究》1997年第1期。

③ 盖建民:《道教医学导论》,台湾中华道统出版社,1999年2月版,第328~413页。

陈森镇《道家道教对中医学发展前期的影响》(《厦门大学学报》1993年第1期)、郑晓红《道家对中医养生康复思想的影响》(《南京中医药大学学报》1999年第1期)。

从历史发展来分析,先秦道家思想、易学思想,古代巫术、神仙方士的实践活动,都曾经为中国传统养生和道教的萌生和发展提供了肥沃的土壤,这就势必为日后两者发生联系打下了基础。一方面,以《黄帝内经》为标志建立起来的传统医学理论体系为汉末以来道教义理的建构、发展及修仙方术的完善提供了较为直接的养生思想渊源和思维模式;另一方面,道教采取的是“以医传教”“借医弘道”的立宗创教模式,其结果是必然重视医学技术及养生。

在以长生信仰为核心的道教义理体系中暗含着重视医药的逻辑因子。道教的宗教诉求,无论是长生还是度人都离不开医药手段。这就必然促使道门中人自觉研习医术,将医术纳入道法之中,从而形成宗教与科学奇特结合的产物——道教医学。^①关于道教医学思想研究,卢国龙探讨了道教贵生思想学说的渊源(《世界宗教研究》1991年第3期),黄渭铭发表了《道教养生思想的特点与方法》(《厦门大学学报》1993年第1期),卿希泰、盖建民对道教生育观及其现代意义作了专题研究,指出道教生育观强调宝精节育、注重人口生态平衡,有现实意义(《道教生育观考论》,《中国哲学史》1998年第2期)。这方面的成果还有盖建民《道教医学思想简论》(《宗教学研究》1995年第3期),《道教房中术的性医学思想及其现代价值》(《宗教学研究》1996年第1期),盖建民、詹石窗《道教医学模式及其现代意义》(《厦门大学学报》1999年第1期),王晓《道教医学的哲学思考》(《江西社会科学》1999年第6期)等。

关于道教医学文献及具体医药养生术的研究。这方面的成果颇多。朱越利《〈养性延命录〉考》(《世界宗教研究》1986年第1期)对中国第一部养生集的资料来源进行了详细考证,并对《养性延命录》所保存的先秦至两晋的思想材料、医书佚文和道经佚文进行了考辨。盖建民对宋元明清道教医学文献作了系统考析(《宋元道教医学考论》,《宗教学研究》1998年第4期;《明清道教医学论析》,《宗教学研究》2000年第1期)。丁贻庄对道教养生资料进行了汇编整理(《宗教学研究》总第1、5、9期,1982年8月、1984年4月、1987年4月)。李远国系统整理并出版了多部有关道教养生术的著作,其中《中国道教养生长寿术》(四川科技出版社,1992年2月)介绍了道与长寿、饮食养生术、气功养生术、房中养生术与养生方法等;《道教练养法》(北京燕山出版社,1993年11月)介绍了道教练养法的源流、理论、各种方法等。陈耀庭、李子微、刘仲宇合编《道家养生术》

① 盖建民:同上,第441~417页。

分总论、守一、存思、导引、吐纳服气、胎息、服食、内丹、房中、起居、其它类，分类介绍并辑录道教有关养生的理论与方法(《道家养生术》，复旦大学出版社 1992 年)，具有知识性和实用性。王庆余、旷文楠所著《道医窥秘——道教医学康复术》(《四川人民出版社》，1994 年 7 月)侧重于道医治疗技术，重点介绍了道医七诊、道医与运气学说、道医点穴、按摩术、道医气功诊疗及道医方药举要等。盖建民对道教符咒治病术所内蕴的医药、心理治疗因素的合理“内核”作了系统研究(《道教符咒治病术的理性批判》)(《世界宗教研究》1999 年第 4 期)。

其它成果还有孟乃昌《道教与中国医药学》(北京燕山出版社，1993 年)，郝勤、杨光文《道在养生——道教长寿术》(四川人民出版社，1994 年 7 月)，丁贻庄《唐代服气养生论》(《四川中医杂志》1989 年第 5 期)，王家佑《彭山道教铜印与道教养生》(《文史杂志》1993 年第 6 期)，刘国梁《道教营养学散论》(《中华文化论坛》1994 年第 2 期)，谢彦红、胡孚琛《道教服饵派的仙药、美容方及食疗方》(《中国中医基础医学杂志》1998 年第 3 期)，蒋力生《论道教服食方的价值和影响》(《江西社会科学》1996 年第 12 期)，张钦《道教行气术研究的一点心得》(《宗教学研究》1996 年第 4 期)，郑晓江《道家与道教精神疗法之现代价值》(《中国道教》1996 年第 4 期)，拜根兴《唐代道教徒养生饮食述论》(《陕西师范大学学报》1998 年第 4 期)，王明辉等《道教医学中的食养与药方》(《药膳食疗研究》1999 年第 2 期)，盖建民《药王孙思邈及其食疗学思想》(《中国道教》1997 年第 4 期)、《道教玄武信仰疗法考论》(《道韵》第四辑，台湾中华大道出版社，1999 年 2 月)。

胡孚琛先生近年来专攻道教内丹学，在道教内丹与科学研究方面发表了一系列论著，主要有《道家内丹养生学发凡》(《道家文化研究》第 1 辑，上海古籍出版社，1992 年 12 月)、《道教医学和内丹学的人体观探索》(《世界宗教研究》1993 年第 4 期)、《道教内丹学揭秘》(《世界宗教研究》1997 年第 4 期)、《钟吕所传内丹学的特征及其学术意义》(《道韵》第 1 辑，中华大道出版，1997 年 8 月)、《内丹学南宗入室修炼理事举要》(《道韵》第 5 辑，1999 年 8 月)、《道学通论·仙学篇——谈内丹研究中的几个理论和实践问题》(《道韵》第 6 辑，2000 年 2 月)等。其所著的《道学通论·仙学篇》从内丹学的源流、钟吕丹法的基本特征、各派丹法要诀、内丹基本理论、内丹修持入门、内丹修炼的基本步骤几个方面对内丹学作了系统论述，在内丹学心理研究方面颇有发明。胡孚琛认为内丹号称千古绝学，是道家道教文化的精华，从现代科学的角度分析了内丹修炼的功法和功效，指出内丹学是一项排除显意识(识神)，净化潜意识，开发元意识(元神)的人体系统工程，是探索

脑科学奥秘的心理试验程序。此外，郝勤著有《龙虎丹道——道教内丹术》（四川人民出版社 1994 年版），就内丹学宇宙观、生命观和实践观作了论述。张钦着著《道教练养心理学引论》（巴蜀书社 1999 年 9 月出版），分“道的感知论”、“道的情欲论”、“道的识神元神论”、“守一、存思术身心炼养研究”、“服气、胎息术身心炼养研究”、“房中术炼养身心研究”、“内丹术的现代化与现代分析心理学”八章，从心理学的角度较系统地研究了道教内炼方术对修炼者心理状态的调控与心理潜能的开发。

笔者系统检索，从 2000 年到 2004 年，国内发表的与道教养生有关的论文近百篇，有关道教养生思想方法方面的成果甚少。文献研究多而模拟实证研究少，基本上都还停留在传统的文献史料考据层面上。今后，我们应加强这些薄弱环节的研究力度，在研究方法上除了继续对道教科技进行文献整理、考证外，还应将文献研究与模拟实验、考古与田野调查研究结合起来。此外还应注重挖掘道教养生思想中蕴涵的有现代价值和意义的科学思想，让古老的道教养生思想在现代科技形式下发扬光大。

近年来，在台湾的高等学术机构如：中央研究院、台湾大学等，一群原本对物理、电机学有专长的专家教授们，尝试着用科学的仪器和方法，试图理解祖传的各种养生及医学的思维与方法，并做出令人惊叹的科学解释。其中以王唯工教授的论述最具划时代意义，他利用共振理论发展出的“经络演化论”，利用科学仪器将道教养生中难以理解的“气”、“经络”、“阴阳五行”对于人体的影响和意义，能用科学的方式提出证据和说明，如此一个以中国传统道教文化为根基，却又吸收西方最先进科技手段的创新理论，必能影响及改变西方对中国传统文化的认识，为全人类做出更积极的贡献。

第一章 道教养生的历史脉络

要了解祖先们的养生实践过程，必须对各年代的进展和发现做全面系统的认识，才能去深刻体会先人们的哲理与所生存的环境，以指导现代的养生方法并用科学方法予以检验，去芜存真，让优良的传统道教养生方法得以延续发展下去。

第一节 道教养生的历史渊源

道教养生的历史渊源主要集中在先秦和两汉，下面分别予以探讨。

一、先秦时期

单从有文字记载以来，养生学说的启蒙可追溯至殷商时代，从甲骨文的考证可以看到当时的发病有下列几种：

- (1) 足、肘、骨的病变，可能属于痹、痿、厥一类关节病症。
- (2) 五官、口腔类疾病，可能是上呼吸道或个人卫生习惯所引起。
- (3) 疾首、疾腹、疾胸等头胸腹的病，很可能是饮食所引起。

此外如妇女是否顺利分娩或发生意外等。

当时商人将这一切皆归咎于天的谴罚，或祖灵的作祟。所以当人们每有病痛或有事故发生时皆祈祷祖宗保佑以消灾解厄，进而举行各种祭祀以祈求平安。

西周，据《周礼》记载：“四时皆有疠疾，春时有疝首疾，夏时有痒疥疾，秋时有虐疾，冬时有嗽上气疾”。^①说明当时对四时不同气候与疾病的关系已有认识。同时，有医匠掌管周王与贵族阶层的饮食，指导“天饮、天膳、百馐、百酱”等多方面的饮食的问题，提出饮食要与四季相适应，比商王朝单以巫术来祈求神灵保护进步很多。

春秋战国时期，由于文化的发展，在学术上出现百家争鸣的局面，人们进一步探求病的防治与身体的保健。如老子、庄子主张人应当清心寡欲，让心神皆处于平和的阶段，主张以静养心及养身。孔子认识到饮食起居与寿夭的关系，曰：“人有三死，而非命也，

① 施杞：《实用中国养生全书》，上海：学林出版社 2000 年版，第 70 页。

已取之也，夫寝处不适，饮食不节，劳逸过度者，疾共杀之”^①，讲究衣食住行，随着对病因病理的认识与了解，养生学说亦不断完善。如《吕氏春秋》谓：“昔陶唐之始，阴多滞伏而湛积，水道壅塞，不行其源，民气郁瘵而滞着，筋骨瑟缩不止，故作舞以宣导之。”^②说明认识到水湿之邪致病是因气血淤滞不畅，而作“舞”能使气血舒畅，而有活动筋骨保健身体的效果，与“形不动则精不流”的观点一致。舞，本是祭祀的形式。东汉傅毅的《舞赋》中说舞乃“娱神遣老，永年之术”，此时已认识到“动以养形”有利于健康长寿的积极意义。《吕氏春秋》对顺应四时气候以养生有进一步认识，表现在十二纪的论述中。同时已认识应顺应人体生理的自然而然状态，物质的享受及欲望，太过皆不利于健康。所以在先秦时期，人们已认识到要主动调摄以求健康长寿，而非仅依赖祈求祖宗保佑。

二、两汉时期

以集养生学，医学理论与临床的集大成著作《黄帝内经》，为中国的道教养生学奠定扎实基础。《黄帝内经》分《素问》和《灵枢》两大部份，每部份各八十一节。以《素问》而言，“问”指黄帝向歧伯发问，从书中的答问形式可以看出，而“素”则有多层含义，据北宋高保衡和林亿等人的解释：“素”指性情之源，五行之本，可看出“素问”的内容与天地宇宙的形成和人的根本生存问题有关。而《灵枢》本是专讲针灸之理。依据词意“灵”可能专指人体内“真灵之气”，“枢”可能指对灵气流动的控制和控制时的关键枢纽。其提出的主要养生观点可归纳如下：

一、法于阴阳。顺应自然以养生，包括对正常气候，异常气候的顺应和四时阴阳、一日阴阳的顺应，“以从其根”。所谓“春养阳，秋冬养阴”。^③冬季“藏于精者，春不病温”，“夏暑汗不出者秋成风湿”。^④“平旦人气生，日中而阴气隆，日西而阳气已虚，气门乃闭”切勿“反此三时”，以免“形乃困薄”。

二、和于术数。动以养形的方法和时间选择。如早晨“广步于庭”；而冬季阳气潜藏之时，当“冬不按蹻”，防止激烈运动，使阳气不藏。此外，《内经》的呼吸精气，独立守神、恬淡虚无，乃是练气的基本要求。

三、饮食有节，起居有常，不妄劳作，形劳而不倦。结合四时及一日阴阳变化，示人春夏当“夜卧早起，无厌于日”，秋当“早卧早起，与鸡俱与”，冬则“早卧晚起，必待日

① 施杞：《实用中国养生全书》，上海：学林出版社 2000 年版，第 70 页。

② 施杞：《实用中国养生全书》，上海：学林出版社 2000 年版，第 77 页。

③ 王洪图：《内经》，北京：人民卫生出版社 2000 年版，第 415 页

④ 王洪图：《内经》，北京：人民卫生出版社 2000 年版，第 442 页

光”。^①反对以酒为浆，以妄为常，即使是赖以维生的饮食，亦不能过。所谓“阴之所生，本在五味，阴之五宫，伤在五味”，当心“饮食自倍，肠胃乃伤”。男女阴阳为人之大伦，但“醉以入房，以欲竭其精”，可致“半百而衰”。《素问·宣明五气》的“久视伤血，久卧伤气，久坐伤坐，久立伤骨，久行伤筋”，是谓五劳所伤，更揭示了正常生理活动的过度，同样会造成人体功能的损伤，即“过用病生”。^②

四、注意精神调摄。《黄帝内经》认为“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”，“清静则生化治”，说明神气虚静能使生理功能正常而形体安康的道理。

五、固护阳气。所谓“阳气者，着天与日，失其所，则折寿而不彰”，同时示人“阴平阳秘，精神乃治”。

六、避邪防病。《黄帝内经》重视外邪，将邪分为“虚邪贼风”和“正邪”二类，示人“虚邪贼风，避之有时”，而对“正邪”则注意保养正气，以防止生病。

七、治未病，预防为主。即《素问·四气调神大论》曰：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱”，“夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎？”^③

《黄帝内经》的上述论点，对后世无论在养生学或医学皆产生了指指导的作用和影响。

而此两汉时期另一部影响深远的养生学著作则为魏伯阳的《周易参同契》，被视为“万古丹经王”，因其主要内容，是运用《周易》的阴消长原理与爻象思想，来阐释炼丹术，并会通其它经典而著成的一部丹书。他认为修炼的根基是易理，而易理的根本又是日月阴阳男女之间的相互交合，“坎戊明精，离已日光，日月为易，刚柔相当”。^④说明阴阳两种既相对立又互补的力量，二者相互作用就会引起生化和变易。宋陈显微说得好：“乾坤刚柔二者配合，相互包含，则自然阳禀与而阴受藏也。盖阳雄则播施，阴雌则含受，孤阳不生，孤阴不育。雌雄二者相须，精气舒布，以成造化。如人受胎，莫不以阴阳相交，为之造化。”宋俞琰进一步指出，人身就好比是个小宇宙。也同大宇宙一样，包含乾坤坎离的要素，所以人身中就有炼丹的鼎炉药物：“干为天，坤为地，吾身之鼎器也；离为日，坎为月，吾身之药物也。”按照《周易参同契》，有了炼丹必须的鼎炉、药物后，就要起火点燃，点燃后还要随时掌握火候，方得丹药炼成。而火和火候又指什么呢？《周易参同契》曰：“覆冒阴阳之道，犹工御者、执銜响，准绳墨，随轨辙，处中以制外，敷在律历

① 王洪图：《内经》，北京：人民卫生出版社 2000 年版，第 415 页

② 王洪图：《内经》，北京：人民卫生出版社 2000 年版，第 535 页

③ 王洪图：《内经》，北京：人民卫生出版社 2000 年版，第 415 页

④ 刘国梁注译：《新译周易参同契》台北：三民书局 1999 年版，第 141 页

Degree papers are in the "[Xiamen University Electronic Theses and Dissertations Database](#)". Full texts are available in the following ways:

1. If your library is a CALIS member libraries, please log on <http://etd.calis.edu.cn/> and submit requests online, or consult the interlibrary loan department in your library.
2. For users of non-CALIS member libraries, please mail to etd@xmu.edu.cn for delivery details.

厦门大学博硕士论文摘要库